

NUORISOASTEEN OPISKELIJOIDEN TUEN TARPEET JA
KOKEMUKSET OPISKELIJAHYVINVOINTIRYHMÄLTÄ
SAADUSTA TUESTA

Haastattelututkimus Diak Etelä Helsingin
toimipaikasta

Hannele Ronkainen
Opinnäytetyö, syksy 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Ronkainen, Hannele. Nuorisoasteen opiskelijoiden tuen tarpeet ja kokemukset opiskelijahyvinvointiryhmältä saadusta tuesta: Haastattelututkimus Diak Etelä Helsingin toimipaikasta. Helsinki syksy 2011. 50 sivua. 2 Liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma. Sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Diakonia-ammattikorkeakoulun, Etelä, Helsingin toimipaikan opiskelijoiden kokemuksia tuen tarpeesta ja heidän opiskelijahyvinvointiryhmältä saamastaan tuesta.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä To Care, To Dare, To Share -projektin (CDS) kanssa, joka on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima kaksivuotinen hanke syrjäytymisen ehkäisemiseksi ammattikorkeakouluopinnoissa. Projektin tavoitteena on ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy.

Tutkimus on kvalitatiivinen. Aineisto kerättiin haastattelemalla maaliskuussa 2011 neljää opiskelijaa, joilla oli henkilökohtaisia kokemuksia opiskelijahyvinvointiryhmästä. Tutkimuksen aineiston analyysin toteuttamistapana käytettiin teemoittelua.

Opinnäytetyön tutkimustulokset osoittivat, että opiskelijahyvinvointiryhmällä oli ollut tärkeä merkitys opiskelijoiden elämässä. Sieltä he olivat saaneet tukea ja ymmärrystä senhetkiseen kuormittavaan elämäntilanteeseen.

Opinnäytetyön tuloksista voidaan vetää johtopäätös, että opiskelijahyvinvointiryhmän toimintaa tulisi tehdä tunnetummaksi. Opiskelijahyvinvointiryhmä voisi silloin palvella useampaa tuen tarpeessa olevaa opiskelijaa ja vähentää turhia opintojen keskeyttämisistä.

Asiasanat: opiskelijahyvinvointiryhmä, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Hannele Ronkainen. Students' experiences of the need for support and of support offered by student welfare groups: Interview study at the Diaconia University of Applied Science, South, Helsinki. 50 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, autumn 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this study was to find out students' experiences of support needed and of support they get from the students' welfare groups at the Diaconia University of Applied Sciences, South, Helsinki.

This study is a part of a nationwide project called To Care, To Dare, To Share and it is organized by Diaconia University of Applied Sciences. It is a two-year development project. The aim with the project is to create actions for preventing university students' exclusion. These actions are supposed to help in recognizing university students' risk to be excluded.

This is a qualitative study. The base material for this study was collected by four interviews the spring of 2011.

The results of the study showed that students' welfare groups have had an important part in the students' lives. The welfare groups helped students in difficult situations in life.

The study shows that the students' welfare groups should be discussed more with students and this way made better known among students. This way it could be of help for more students, and also reduce the amount of unnecessary drop-outs.

Keywords: qualitative study, student welfare

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNOISSA SUORIUTUMISEN RISKITEKIJÄT AMMATTIKORKEAKOULUSSA	8
2.1 Oppimisvaikeudet	9
2.2 Muuttuva taloudellinen ja sosiaalinen elämäntilanne	11
2.3 Psyykkinen pahoinvointi	14
3 OPINTOJEN TUKEMINEN AMMATTIKORKEAKOULUSSA	17
3.1 Opiskelijaterveydenhuolto	17
3.2 Opintojen ohjaus	19
3.3 Koulukuraattorin tuki	20
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	22
4.1 Diak Etelä Helsingin toimipaikka	22
4.2 Opiskelijahyvinryhmä Diak Etelä Helsingin toimipaikassa	23
4.2.1 Opinto-ohjaus	24
4.2.2 Kuraattorin tehtävät	24
4.2.3 Terveystoimijoiden tehtävät	25
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus	28
6.2 Aineiston keruumenetelmä	29
6.3 Aineiston analysointi	30
6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	32
7.1 Taustatiedot	32
7.2 Opiskelijan tuen tarpeet	32
7.2.1 Oppimisvaikeus	33
7.2.2 Psyykkinen pahoinvointi	33
7.2.3 Taloudelliset vaikeudet	34

7.3 Opiskelijahyvinvointiryhmästä saadun tuen merkitys	34
7.3.1 Uusien näkökulmien löytyminen	35
7.3.2 Jatkoaikaa opiskeluille	35
7.3.3 Opinto-ohjaajan tuki.....	36
7.3.4 Terveystuettajan tuki	37
7.4 Opiskelijahyvinvointiryhmän kehittäminen	37
7.4.1 Häpeä.....	37
7.4.2 Pelottava paikka	38
7.4.3 Matalamman kynnyksen paikka	38
7.4.4 Vertaistuki.....	39
8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
9 POHDINTA	43
LÄHTEET.....	44
LIITE 1: Suostumus tutkimukseen	
LIITE 2: Teemahaastattelukysymykset	

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakoulu opiskelijat elävät nykyään yhä suurempien psyykkisten paineiden alaisuudessa ja kokevat monista eri tekijöistä aiheutuvaa stressiä. Ammattikorkeakoulu opiskelijoista 65 % on iältään 18–24-vuotiaita, joten nuoruuden ja varhaisaikuisuuteen liittyvät kysymykset koskettavat suurinta osaa ammattikorkeakoulu opiskelijoista. Elämän muutokset ovat ehkä suurimmat, kuin missään muussa elämänkaaren vaiheessa. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010.) Nuoren opiskelijan elämänvaihe sisältää monia kehityshaasteita. Opiskelijaelämä alkaa usein poismuutolla lapsuudenkodista, ja täten ympäristö vaihtuu uuteen ympäristöön, jossa nuoren tulee löytää oma paikkansa. Samalla nuori etsii erilaisia vaihtoehtoja elämälleen ja tulevaisuudelleen.

Opintojen aikaiset muuttuvat elämäntilanteet saattavat aiheuttaa opintojen viivästymistä ja opintoihin liittyvää tuen tarvetta. Merkittävimmät yleiset syyt hitaaseen etenemiseen ovat työssäkäynti, elämäntilanne ja erilaiset henkilökohtaiset syyt. Muuttuva elämäntilanne on usein voimavaroja kuluttavaa ja samalla myös oma jaksaminen kärsii. (Ruishalme & Saaristo 2007, 26–27.) Opiskelija saattaa kokea elämässään erilaisia kriisejä, jotka voivat olla kehityskriisejä tai yllättäviä ja äkillisiä traumaattisia kriisejä. Opiskelujen aikainen perheen perustaminen ja lapsen saaminen voivat aiheuttaa kehityskriisin, jonka läpikäymiseen nuori tarvitsee usein ulkopuolista tukea ja apua. Samalla se voi aiheuttaa taloudellista huolta, varsinkin jos on kyse yksinhuoltajuudesta.

Diakonia-ammattikorkeakoulun Etelä Helsingin toimipaikoissa toimii opiskelija-hyvinvointiryhmä, jonka tarkoituksena on opiskelijan voimavarojen tukeminen muuttuvissa elämäntilanteissa. Ennen opiskelijahyvinvointiryhmästä käytettiin nimitystä opiskelijahuoltoryhmä, mutta sen nimi muutettiin virallisesti opiskelija-hyvinvointiryhmäksi keväällä 2011 Diak Etelä opiskelijahyvinvointiryhmän kokouksen päätöksellä. Nimitys muutettiin, koska muissa ammattikorkeakouluissa suositetaan termiä opiskelijahyvinvointiryhmä. (Maarit Heusala, henkilökohtainen tiedonanto 21.11.2011.) Opiskelijahyvinvointiryhmän toiminnalla pyritään lisäämään opiskelijan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä hyvinvointia.

Opiskelijahyvinvointiryhmä on myös tärkeä tukimuoto, jolla pyritään estämään opintojen turhia lopettamisia ja opiskelijoiden syrjäytymistä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Opinnäytetyöni on toteutettu yhteistyössä CDS-projektin kanssa. Valtakunnallinen To Care, To Dare, To Share -projekti toteutuu 1.9.2009–31.12.2011 välisenä aikana. Sen tarkoituksena oli syrjäytymisen ehkäisemisen ammattikorkeakouluopinnoissa. CDS -projektissa oli mukana 14 eri ammattikorkeakoulua ja sen päätoteuttaja oli Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipaikka. Projektin rahoitti Euroopan sosiaalirahasto ja Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. (CDS-Projekti 2010.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden tuen tarpeita sekä heidän kokemuksia opiskelijahyvinvointiryhmästä. Tavoitteena on myös tuottaa opiskelijahyvinvointiryhmälle tietoa, jonka avulla sen toimintaa voidaan kehittää siten, että se palvelee tuen tarpeessa olevia opiskelijoita mahdollisimman hyvin. Jatkossa tulen käyttämään työssäni Diakonia-ammattikorkeakoulun sijaan lyhennettä Diak.

2 OPINNOISSA SUORIUTUMISEN RISKITEKIJÄT AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opiskelijan omat voimavarat vaikuttavat opiskelijan jaksamiseen. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on edellytys opiskelulle ja opinnoissa etenemiselle. Koska opiskelijalle opiskelu on työtä, tulisi työkykyyn, siis toisin sanoen opiskelukykyyhin kiinnittää huomiota koko ajan. (Kunttu & Huttunen 2009, 11.) Haasteelliseksi useille ammattikorkeakoulussa opiskeleville nuorille muodostuu samanaikaisesti tapahtuva oman ja ammatillisen identiteetin rakentaminen. Ammattiin valmistumisen näkökulmasta katsottuna nuoruusvaiheen kehitystehtävien onnistunut läpikäyminen on tärkeää, koska sosiaali-terveys- ja kirkon alan opiskelijat valmistautuvat kohtaamaan ammatissaan muiden ihmisten elämän haasteita. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.) Viime aikoina on myös alettu tuoda esiin hankaluudet, mitä aiheutuu siirtymisessä korkea-asteen opintoihin että myös ongelmat valmistumisessa ja sen viivästyttämisessä. (Salmela-Aro 2008).

Vuoden 2008 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu & Huttunen, 2009.) mukaan opiskelijat kokivat terveydentilansa yleensä hyväksi, mutta heillä oli runsasta oireilua. Tutkimuksessa nousi esiin, että opiskelijoiden keskuudessa univaikeudet, väsymys ja jännittäminen olivat lisääntyneet. Psykkinen pahoinvointi ilmentyi jatkuvan ylläsurin kokemuksenä, masennuksena ja vaikeutena keskittyä tehtäviin. Opiskelijat toivovat saavansa apua ja tukea terveyteen, opiskeluun ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa.

Kuntun ja Huttusen tutkimuksessa (2009) ilmeni myös, että vastaajista 77 % määritteli itsensä päätoimiseksi opiskelijaksi, mutta työssäkäynti oli tavallista ja valtaosa katsoi sen välttämättömäksi toimeentulonsa kannalta. Osapäivätyöt olivat myös yleisiä. 14 % opiskelijoista koki toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi ja noin 40 % vastasi tulevansa toimeen, kun eli säästävää. Valtaosalla opiskelijoista olivat sosiaaliset tukiverkostot kunnossa, mutta yksinäisiä oli 5-6 % opiskelijoista. Miehistä lähes kolmanneksella keskustelutuki oli

puutteellista. Tuki opiskelussa olisi tällöin erityisen tärkeää, mutta kolmannes ei katsonut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. (Kunttu & Huttunen, 2009, 52, 56.)

Olisi erittäin tärkeää, että opiskelija kuuluisi johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. Opiskeluyhteisön kiinnostus ja huolenpito opiskelijasta ja hyvä opintojen ohjaus edistävät turvallisuutta tuottavaa yhteisöllisyyttä. Kaikki se vaikuttaa opiskelijan kiinnittymiseen opintoihin ja opiskelumotivaation kehittymiseen. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 94.)

Opiskelija kohtaa monesti opintojensa aikana erilaisia haasteita elämässään. Ne voivat olla täysin odottamattomia tai normaaliin kehitysvaiheeseen kuuluvia. Seuraavassa tarkastelen erilaisia teoreettisia näkökulmia opintojen riskitekijöistä, joita opiskelijat voivat kohdata ammattikorkeakouluopinnoissaan.

2.1 Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet ovat erilainen tapa oppia ja prosessoida tietoa. Oppimisvaikeudet huomataan esimerkiksi hitaasta lukemisesta, vaikeudesta oppia vierasta kieltä, kirjoitusvirheiden paljoudesta ja tekstin tuottamisen vaikeudesta. (Luki-neuvola 2011.) Oppimisvaikeuksien syyt ovat paljolti tuntemattomia. Oletetaan, että syyt johtuvat pääasiassa joko lievestä aivovauriosta, biokemiallisesta epätasapainosta, tai perimästä johtuvia. Monesti lievät koordinaatiovaikeudet liittyvät yleisesti moniin oppimisvaikeuksiin, samoin siihen voi liittyä ylienerginen käyttäytyminen, tarkkaamattomuus ja keskittymiskyvyn puute, kokonaisuuden hahmottamisen vaikeudet, toimintojen pakonomainen jatkaminen, sosiaalisen käytöksen puutteet, epäkypsä kehonkuva ja huono avaruudellinen hahmottamiskyky. (Jyväskylän yliopisto 2011.)

Lukivaikeus on erittäin yleinen oppimisvaikeus, vaikka nykyään se luokitellaan enemmänkin opettamisen häiriöksi. Lukivaikeus voi ilmetä lukemisen, kirjoittamisen tai luetun ymmärtämisen puolella. Lukeminen voi olla hidasta, mutta kir-

joittaminen voi sujua ongelmitta. Vastaavasti voi olla myös, että kirjoittaminen voi olla työlästä ja sisältää paljon kirjoitusvirheitä, mutta vastaavasti lukemisen puolella ei ole ongelmia. (Lukineuvola 2011.) Lukivaikeudet johtuvat erilaisesta tavasta oppia. Nuoruus- ja aikuisiällä lukiongelmat liittyvät yleensä lukemisen hitauteen ja sujumattomuuteen sekä kirjoitusvirheisiin oikeinkirjoituksessa. (Kairaluoma & Aro 2006, 115.) Lukivaikeudet tulisi paremmin tiedostaa terveydenhuollossa. Opiskelijan lukivaikeus olisi tärkeä diagnosoida mahdollisimman varhain, koska se takaisi oikean oppimisen polun. (Taipale 2006, 9–10.)

Opiskelijaryhmän lukivaikeudet voidaan testata lukiseulalla. Sitä voidaan saaman aikaisesti testata suuremmalla opiskelijaryhmällä. Tehtävillä testataan opiskelijan lukemisen, oikeinkirjoituksen ja luetunymmärtämisen taitoja. Se ei ole diagnosoinnin ainoa väline, vaan se on työkalu, jolla pystytään nopeasti tunnistamaan ne opiskelijat, jotka tarvitsevat tarkempaa mahdollisen lukihäiriön arviointia. Lukuseulan testitulokset ohjaavat myös jollain osa-alueella heikosti menestyviä opiskelijoita tarkemman tuen tarpeen selvittelyyn. (Kairaluoma & Aro 2006, 117.)

Erilainen oppija voi olla opiskelija, jolla on oppimisvaikeuksia tai hän on ammatikorkeakouluopinnoissaan viivästynyt opiskelija, jonka opintojen viivästymisen syynä ovat todetut oppimisvaikeudet. Opiskelija ei ole aina edes pakosti tiedostanut omaa oppimisvaikeuttaan, ja näin ongelmia ja hankaluuksia opintojen etenemisessä ei osata yhdistää oppimisvaikeuksiin. On tärkeää, että ammattikorkeakoulussa kiinnitettäisiin huomiota erilaisuuden kohtaamiseen. Oppimisen esteet voidaan parhaiten tunnistaa lukukauden alussa järjestettävillä lähtötasotesteillä. Lähtötasotestejä järjestetään ruotsin ja englannin kielessä sekä matematiikassa. (Häkkinen & Marttila 2008, 75, 56.)

Diakissa opiskelijan lukihäiriö voidaan ottaa opiskeluissa huomioon, jos opiskelija sitä haluaa. Opiskelijan tulee hankkia lukihäiriöstään lausunto, jonka voi antaa koulutuksen saanut erityisopettaja, asiaan perehtynyt psykologi, puheterapeutti tai erikoislääkäri. Tavoitteena on, että lukihäiriöistä opiskelijaa autetaan ammattikorkeakoulu-opinnoissaan ensisijaisesti erityisjärjestelyillä eikä muutta-

malla arviointia. Tämä vastaa paremmin opiskelussa ja työelämässä vallitsevia käytäntöjä. Erityisjärjestelyitä tulee hakea etukäteen opinto-ohjaa. Erityisjärjestelyt vaihtelevat lukihäiriön vaikeuden ja luonteen mukaan ja ovat erilaisia eri opiskelijoilla. Niiden toteuttamisesta sovitaan opintokokonaisuuksista ja opin- näytetyöstä vastaavien opettajien kanssa. Erityisjärjestelyitä voivat olla muun muassa: opetusmateriaalien saaminen etukäteen, vaihtoehtoiset suoritustavat tai lisäaika kirjallisessa tai suullisessa kokeessa. (Häkkinen & Marttila 2008, 86.)

”Erlaisia oppijoita ja vammaisia opiskelijoita koskevien erityisjärjestelyjen tavoitteena puolestaan on vähentää vammasta, pitkäaikaissairaudesta tai oppimisen vaikeudesta aiheutuvaa haittaa ja siten edistää yhdenvertaisuuden toteutumista erilaisten oppijoiden ja vammaisten henkilöiden koulutukseen pääsemiseksi ja siinä selviämiseksi”. (Yhdenvertaisuuslaki 2004/21.)

2.2 Muuttuva taloudellinen ja sosiaalinen elämäntilanne

Erilaiset elämäntilanteeseen liittyvät haasteet saattavat vaikeuttaa opintoja. Rahavaikeudet voivat pakottaa monet opiskelijat tekemään töitä opiskelujen ohella, mikä vei aikaa ja vaikuttaa jaksamiseen. Perhetilanteeseen tai ihmissuhteisiin liittyvät erilaiset vaikeudet voivat koetella jaksamista, ja stressi, yksinäisyys ja masennus voivat myös olla oppimisen esteinä. Opiskelijan hankala elämäntilanne vaikeuttaa useasti opintojen etenemistä ja vähentää motivaatiota opiskelussa.

Opiskeluaikaan liittyy usein tiukka taloudellinen tilanne ja monille tulot eivät riitä kattamaan kuukausittaisia menoja, mikä saattaa aiheuttaa ongelmia talouden hallinnassa. Opiskelijoiden suurimmat menoerät ovat asuminen ja ruoka. Heikko taloudellinen tilanne pakottaa usein opiskelijan tekemään töitä, jotka eivät tunne mielekkäiltä ja työssä olemisen saattaa viedä voimia opiskeluilta. Opiskeluaikaista toimeentuloa rahoitetaan opintolainalla, säästöillä, vanhempien ja puolison tuella ja sosiaalietuuksilla. Taloudelliset vaikeudet saattavat aiheuttaa

esimerkiksi psyykkisiä ongelmia, stressiä, huolta rahan riittävydestä ja vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. (Koljonen & Römer–Paakkanen 2000, 52.)

Opiskelijoiden tärkein tulonlähde on opintotuki, johon kuuluvat opintoraha ja asumislisä. Lisäksi on myös mahdollista saada valtion takaama opintolaina. Opintotuen maksamisen edellytyksenä on päätoimisten opintojen kesto vähintään kahden kuukauden ajan, opintojen riittävä edistyminen ja taloudellisen tuen tarve. (Kansanterveyslaitos 2011.) Monet opiskelijat hankkivat lisäansiota olemalla osa-aikatoissa opintojen ohessa. Usein työteko keskittyy kesä- ja joululomiin ja viikonloppuihin. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 86.)

Opiskelujen aikainen perheen perustaminen ja lapsen saaminen saattavat olla usein taloudellisia rasitteita, joita pelkkä opintotuki ei pysty kattamaan. Erityisesti yksinhuoltajuus ja molempien vanhempien opiskelu aiheuttavat taloudellisia vaikeuksia. Yksinhuoltajaopiskelijoilla on eniten toimeentulotuen tarvetta ja samalla monesti myös opinnot viivästyvät. Usein lasten saaminen opiskeluaikana edellyttää yleensä ainakin toisen vanhemman työssäkäyntiä, joka pitkittää useimmiten opiskelua ja valmistumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008.)

Yksinhuoltajilla on taloudellisia ja lastenhoidollisia ongelmia opiskelun suhteen. Opintotuessa ei oteta huomioon huollettavien lasten lukumäärää. Yksinhuoltajaopiskelijalla on usein ongelmia, jotka liittyvät ajankäyttöön, rahatilanteeseen ja omaan jaksamiseen. Lapset tarvitsevat oman osansa resursseista, eikä kotona ole toista aikuista jakamassa töitä ja vastuuta. Lapsen sairastuessa äkillisesti opiskelijan on yleensä itse jäätävä kotiin. (Alste 2008, 12.)

Opiskelijoiden elämänvaihe sisältää monia voimavaroja vaativia kehityshaasteita, joita ovat aikuistuminen ja siihen liittyvä itsenäistyminen. Siihen sisältyy koko elämänuraa koskevia ratkaisuja ja myös parisuhteen ja perheen muodostamista. Elämäntilanne käsittää niin elämänhallinnan kuin elämäntyylin valinnat. Se heijastuu psyykkiseen ja koettuun terveyteen. Selviytyäkseen nuori tarvitsee paljon tukea lähipiiriltään ja oppilaitokselta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 59.)

Kuntun ja Huttusen tutkimuksessa (2009) havaittiin opiskelijan omien voimavarojen olevan yhteydessä myös sosiaaliseen ympäristöön. Hyvällä sosiaalisella tuella on vaikutusta opiskelijan omiin voimavaroihin. Sosiaalista tukea saadaan perheeltä, ystäviltä ja opiskeluyhteisöltä. Omat voimavarat arvioitiin hyviksi silloin, kun suhteet opiskeluyhteisöön koettiin hyviksi. Opiskelijan kokemuksella kuulumisesta opiskelijaryhmään oli myös vaikutusta opiskelujen etenemisellä.

Lavikaisen tutkimuksessa niiden opiskelijoiden, joiden opinnot olivat viivästyneet, olivat he syyksi ilmoittaneet heikon opiskelumotivaation, työssä käynnin sekä vaikean elämäntilanteen. Vaikeaan elämäntilanteeseen kuuluivat erilaiset perhesyyt, terveydelliset syyt sekä perhe-elämän yhteen sovittaminen opiskelujen kanssa. (Lavikainen 2010, 50–53.) Muutokset elämäntilanteessa opiskelujen aikana saattavat tilapäisesti heikentää opiskelijan voimavaroja, jolloin tukea antava opiskelu ympäristö nousee tärkeään rooliin. (Kunttu & Huttunen 2009, 25.)

Sosiaalisissa verkostoissa on selviä eroja verrattaessa naisia ja miehiä. Naisilla verkostot ovat yleensä laajempia ja heillä on miehiä enemmän ympärillään läheisiä ihmissuhteita, joihin he voivat luottaa. Naisten terveyttä kuormittavat usein myös läheisille sattuvat kielteiset elämäntapahtumat ja naisten sosiaaliset verkostot sisältävät useammin konflikteja. Naisten yleensä laajempi sosiaalinen verkosto ei välttämättä tee heistä sen onnellisempia kuin miehistä. (Mäenpää 2008, 17.) Lavikaisen tutkimuksessa opiskelijan omien voimavarojen havaittiin olevan yhteydessä sosiaaliseen opiskelu ympäristöön. Hyvät sosiaaliset suhteet opiskelijatovereihin ja opettajiin takasivat opiskelijalle myös vahvat omat voimavarat. Sosiaalinen opiskelu ympäristö voi toimia siis tärkeänä voimavaroja rakentavana tekijänä. Voidaan ajatella, että omat voimavaransa vahvoiksi kokeva opiskelija hakeutuu rohkeammin sosiaalisiin tilanteisiin opiskelu ympäristössään, mikä vahvistaa edelleen voimavaroja. (Lavikainen 2010, 107.)

Opiskelijana voi olla myös liikuntavammainen. Liikuntavamma voi olla seurausta tapaturmasta tai sairaudesta tai se voi olla myös synnynnäinen. Itsenäinen toiminta- ja liikuntakyky ovat silloin heikentyneet väliaikaisesti tai pysyvästi. Yksittäisen liikuntavammaisen opiskelijan toimintakyky voi vaihdella ympäristöstä ja

vammasta johtuvista syistä ja jokaisen toimintakyky on yksilöllinen. Vamma voi vaikuttaa myös käsien käyttöön, koordinaatioon, tasapainoon ja jaksamiseen. Opiskelijalla saattaa olla käytössään apuvälineitä, henkilökohtainen avustaja tai avustajakoira. Tämän vuoksi on tärkeää, että opiskeluun ja asioiden hoitamiseen on tarjolla vaihtoehtoisia tapoja. (Jyväskylän yliopisto 2011.)

Vammaisille opiskelijoille voidaan myöntää tukipalveluja opiskelunsa tueksi. Tukipalveluita voivat olla esimerkiksi henkilökohtainen avustaja, tulkkauspalvelu, tai kuljetuspalvelu. Opiskelija voi saada myös korvausta välttämättömien apuvälineiden hankinnassa. (Opetushallitus 2010.)

2.3 Psyykkinen pahoinvointi

Mielenterveys määritellään monella eri tavalla. WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan ja työskentelemään elämän normaalistressissä ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Psyykkisellä pahoinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveyden ongelmia, psyykkistä rasittuneisuutta, johon liittyy toimintakyvyn alenemista tai diagnosoitua mielenterveyshäiriötä. (Toivio & Nordling 2009, 308.) Hyvä mielenterveys koostuu monesta osatekijästä, joita ovat muun muassa yksilölliset voimavarat, läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8).

Ammattikorkeakoulu opiskelijat elävät usein suurten psyykkisten paineiden alla ja kokevat eri tekijöistä muodostuvaa kovaa stressiä. Opiskelijoilla suurimmat mielenterveysongelmat muodostuvat tukiverkoston puuttumisesta. Se johtaa syrjäytymiseen ja ongelmien kärjistymiseen. Tukiverkoston avulla opiskelijan olisi helpompi käsitellä suorituspaineita ja muita tunteita, joita opiskelu ja muu ympärillä oleva elämän aiheuttaa. Tärkeää olisi, että jokainen opiskelija kuuluisi johonkin ryhmään ja löytäisi oman paikkansa. Monet opiskelijat kokevat tulevaisuudesta myös turvattomuutta, jota valmistuminen saattaa aiheuttaa. Varsinkin, jos alalla on huono työllistyminen. (Isotalo 2009.)

Opiskelijoiden uupumuksesta on alettu puhua ja tuoda esiin viime vuosina. Opiskelijoiden tavallisimmat psyykkiset oireet unettomuus ja keskittymisvaikeudet ovat lisääntyneet 2000-luvulla opiskelijoiden keskuudessa. Aiemmin niitä pidettiin normaaleina opiskeluun kuuluvina, eikä niihin haettu apua. Nykyään nuoret ovat monesti yksin suurten valintojen edessä. Jos niihin ei saada tukea, syntyy turvattomuutta ja epävarmuutta. Opiskelu-uupumus on vakava ilmiö ja se olisi hyvä tunnistaa ajoissa. Merkkejä opiskelu-uupumuksen kehittymisestä voivat olla unihäiriöt, voimakas väsymys ja vaikeus rentoutumiseen. Olisi tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään opiskelija-uupumus. Siinä ovat tärkeässä roolissa opiskelijan lähipiiri ja opettajat. Uupunut opiskelija tarvitsee turvaverkkoa, josta hän saisi ryhmän tuella innostusta ja kannusta opiskeluihin. (Salmela-Aro 2009, 50–51.)

Opiskelijat saattavat kohdata elämässään yllättäviä ja äkillisiä kriisejä. Kriisillä tarkoitetaan yleensä tilannetta, jolloin elämässä tapahtuu suuri muutos. Kriisit ovat myös kasvunpaikkoja, jotka voi myös pakottaa oman elämäntavan muutokseen. Kriisit voidaan jakaa kehitys- eli elämänkriisiin ja traumaattisen kriisiin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 26.)

Nuoruus on kehitysvaihe, jossa yksilölle kehittyy identiteetille ominainen minuuden ja jatkuvuuden tunne. Nuori kykenee vastaamaan kysymyksiin, kuka olen ja minne olen menossa. Se on merkittävä kehitysvaihe ennen aikuisuutta. Aikuisuuden kehityshaasteita ovat osin yksilölliset elämäntapahtumat, traumaattiset erot tai menetykset, jotka saattavat muodosta kehityskriiseiksi. Kehityskriisit ovat elämän käännekohtia, jotka vaativat sopeutumista ja uuden suunnan etsimistä. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 27–28.) Kehityskriisi on normaaliin elämään liittyvä elämänmuutos, josta syntyy kriisi. Opiskelijoille kehityskriisin voivat aiheuttaa esimerkiksi muutto lapsuuden kodista, opiskelujen aloittaminen tai lapsen syntyminen. Kehityskriisissä usein oma itsetunto tuntuu rapisevan pois. Samalla elämänmuutos voi viedä tasapainon ja tunteen elämänhallinnasta. (Ruishalme & Saaristo, 2007, 29)

Traumaattiseen tapahtumaan emme pysty psyykkisesti valmistautumaan etukäteen. Ihmisellä on valtava määrä erilaisia voimavaroja, jotka äärimmäisissä tapauksissa saadaan käyttöön. Usein järkyttävät tapahtumat muuttavat elämänarvojamme ja tulemme tietoiseksi haavoittuvuudestamme, joka saattaa olla äärimmillään tietoisuutta siitä, että minä hetkenä tahansa voi tapahtua jotain paha. Masentunut ihminen elää usein tällaisessa maailmassa, jonka hän kokee elämää uhkaavana. Psyykkiseen terveyteen kuuluu eräänlainen haavoittamattomuuden harhassa eläminen. (Saari 2000, 22, 26.)

Kriisin oman sisäisen merkityksen ymmärtäminen on tärkeää kriisin reaktioita huomioidessa. Persoonallisuus, elämänkokemukset ja aikaisemmin koetut kriisit vaikuttavat näihin sisäisiin kokemuksiin ja siihen miten kriisin jokainen kokee. Myös ihmisen oma elämäntilanne vaikuttaa siihen, miten hän kriisistä selviytyy. Lisäksi sosiaalinen tilanne, ystävien ja perheen tuki vaikuttavat kriiseistä selviytymiseen. (Munnukka-Dahlqvist 1995, 18.)

Psyykkiset jälkivaikutukset ovat kriisien kokeneille normaaleja reaktioita. Kriisin kokeneet ovatkin tässä suhteessa ensisijaisia uhreja. Toissijaisia uhreja ovat taas uhrin perhe ja muut läheiset ihmiset. Voimakas samaistuminen siitä, että tämä olisi voinut tapahtua minulle, koskettaa myös tapahtuman ei-kokeneita ihmisiä. Kolmas uhriryhmä ovat ammattiauttajat. He kokevat myös kriisireaktion itse auttaessaan kriisin kokeneita. (Munnukka-Dahlqvist 1995, 17.)

3 OPINTOJEN TUKEMINEN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

”Ammattikorkeakoulujen yleisenä tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen ja taiteellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin sekä tukea yksilön ammatillista kasvua”. (Ammattikorkeakoululaki 2003/66).

Suomessa käynnistyi 1990-luvun alussa ammattikorkeakoulujärjestelmä. Ammattikorkeakoulujen päätarkoituksena oli olla käytännönläheisiä ja nopeisiin työelämänmuutoksiin vastaavia korkeakoulujärjestelmiä yliopistojen rinnalla. (Salminen 2002, 20.) Ammattikorkeakoulussa itsenäisen opiskelun osuus on suurempi kuin toisen asteen kouluissa. Opinnot ovat tieteellisyyteen ja käytännöllisyyteen pohjautuvia. Opintoihin sisältyy perusopinnot, ammattiopinnot, työharjoittelua ja opinnäytetyö. Opiskelu koostuu erilaista opintojaksoista, joiden sisältö ja tavoitteet ovat ennalta sovittuja. Opiskelija voi suorittaa kolmen kuukauden pituisen jakson kansainvälisessä vaihdossa. Opintojen loppuvaiheessa opiskelijat tekevät opinnäytetyön, joka voi olla luonteeltaan tutkimus- tai kehittämistyö. Sen tekeminen edellyttää paljon itsenäistä työskentelyä ja monesti tiivistä yhteistyötä ulkopuolisen toimeksiantajan kanssa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2006, 39.) Ammattikorkeakoulujen tehtävä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua ja pyrkiä tunnistamaan opiskelijan mahdolliset tuen tarpeet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ammattikorkeakoulujen tulisi panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin, koska hyvinvointi edistää opettamista ja opiskelua.

3.1 Opiskelijaterveydenhuolto

Opiskelijaterveydenhuolto on kansanterveyslain (66/1972) ja kansanterveysasetuksen (802/1992) mukaista perusterveydenhuoltoa, jonka järjestäminen on kuntien ylläpitämien terveyskeskusten tehtävä. Kansanterveyslain mukaan kunnan tulee ylläpitää kunnan alueella sijaitsevien asetuksessa säädettyjen ”koulutusta järjestävien oppilaitosten opiskelijoille näiden kotipaikasta riippumatta

opiskelijaterveydenhuoltoa, johon luetaan oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta sekä opiskelijan terveydenhoito ja sairaanhoito sekä hammashuolto. ”Laki mahdollistaa yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhoitopalveluiden järjestämisen myös muulla tavoin. Ammattikorkeakoulujen palvelut järjestetään pääsääntöisesti terveyskeskusten kautta. (Kansanterveyslaki 1972/66.)

Opiskelijaterveydenhuollon tehtävänä on opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyisyyden edistäminen. Opiskelijoiden terveyden edistäminen on terveyden ylläpitämistä ja edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä ja itsehoitoon ohjausta. Opiskelijoihin kohdistuva terveyden edistämistoiminta vaikuttaa paitsi opiskeluaikaan myös heidän tulevaan elämäänsä. Opiskelijoiden terveyden edistämistoimintaa toteutetaan muun muassa paikallisten opiskeluhuoltotyöryhmien toiminnan kautta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 88–89.)

Ammattikorkeakouluilla ei ole lain edellyttämää velvollisuutta panostaa erityisesti opiskelijahyvinvointiryhmien toimintaan. Korkeakouluja velvoitetaan kuitenkin eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä näyttöä vasten tukemaan yksilön ammatillista kasvua. Opiskelijoiden erityisen tuen tarve tulee tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarjota tarpeen mukaista tukea. (Ammattikorkeakoululaki 2003/351; Yliopistolaki 2009/558; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 47.)

Opiskelijaterveydenhuollossa työskentelevä terveydenhoitaja ja lääkäri muodostavat kiinteän työparin, joka tekee tarvittaessa moniammatillista yhteistyötä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden kanssa. Terveydenhoitajan työ opiskeluterveydenhuollossa koostuu monesta eri osa-alueesta. Keskeisenä työmuotona ovat ensimmäisen vuoden opiskelijoiden terveystarkastukset niihin liittyvine kyselyineen. Terveydenhoitaja ottaa vastaan opiskelijoita ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta, jossa tyypillisiä tehtäviä ovat sairauksien ennaltaehkäisyyn tai hoitoon liittyvä neuvonta ja omahoidon ohjaus ja sairauksien seuranta. Jokaisessa opiskeluterveydenhuollon toimipisteessä tulee olla ni-

metty lääkäri, joka on terveydenhoitajan konsultoitavissa työpäivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 141–142.)

Kuntun ja Huttusen (2009) tekemän tutkimuksen mukaan kunnallisen opiskeluterveydenhuollon puutteellinen palvelujen tarjonta näkyi siten, että ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät opiskeluterveydenhuollon lisäksi ja sijasta terveyskeskuksen palveluja ja erikoislääkärin vastaanotolla käyminen oli harvinaisempaa.

Syksystä 2011 alkaen kahdella paikkakunnalla, Lappeenrannassa ja Seinäjoella, on aloitettu kokeilu ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon palvelujen järjestämisen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) kautta. Kokeilulla selvitetään, miten YTHS-malli soveltuu ammattikorkeakouluopiskelijoiden perusterveydenhuollon järjestämistavaksi. Tavoitteena on, että ammattikorkeakouluopiskelijat saavat yhtä kattavat ja laadukkaat opiskeluterveydenhuollon palvelut kuin yliopisto-opiskelijat. Kansaneläkelaitos maksaa kokeilun ajan YHTS:lle korvausta sen järjestämästä ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden tulee maksaa vapaaehtoinen terveydenhoitomaksu, jotta he saavat oikeuden käyttää YTHS:n palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

3.2 Opintojen ohjaus

Ammattikorkeakoulun opinto-ohjaustoiminta on palvelujärjestelmä, jossa vastataan opiskelijan tarpeeseen. Siihen kuuluvat niin opintojen ohjaus, urasuunnittelu kuin psykososiaalinen tuki. Opinto-ohjaajien erityisenä vastuualueena on ohjata opiskelijoita, joilla on vaikeuksia sitoutua opintoihin tai, jotka jostakin syystä eivät pysy norminmukaisessa opiskeluaikataulussa. Opinto-ohjaajien toimenkuvaan kuuluu normiajan ylittävien ja poissaoleviksi ilmoittautuneiden opiskelijoiden ohjaus sekä tukeminen muissa opiskeluun vaikuttavissa henkilökohtaisissa

ongelmatilanteissa. Ammattikorkeakouluissa opinto-ohjaajat ohjaavat opiskelijaa henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS) laadinnassa. (Opetusalan ammattijärjestö 2005, 10–11.)

Ammattimaisella ja riittävällä opintojen ohjauksella voidaan opintoaikoja lyhentää, opintojen keskeyttämistä vähentää, välttää turhia välivuosia ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. (Opetusalan ammattijärjestö 2005, 5.) Opiskelun edistymisen turvaamiseksi ja hyvien oppimistulosten edistämiseksi on tärkeää tukea opiskelijaa laajasti. Opiskelijan tulee kuitenkin itse olla motivoitunut ottamaan vastaan tukea ja tekemään töitä opintojen edistymiseksi.

Monet vaikeimmista ohjauksen tilanteista liittyvät erilaisten opiskelijoiden elämässä tapahtuvien muutosten kohtaamiseen. Ne voivat joskus vaikuttaa arvaamattomasti opiskelijan kykyyn hallita omaa elämänsä opiskelusta puhumattakaan. Ohjaajan ammattitaito ja tietysti myös persoona korostuu näissä tilanteissa.

3.3 Koulukuraattorin tuki

Koulukuraattorin tarjoaa tukea ja ohjausta opiskelijalle koulunkäyntiin sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen liittyvissä vaikeuksissa. Koulukuraattori kiinnittää huomiota oppilaan arjen sujumiseen sekä toimintakykyyn ja vuorovaikutussuhteisiin. Työn tavoitteena on oppilaiden elämässä olevien riskitekijöiden ja tasapainoisen kasvun ja kehityksen esteiden tunnistaminen. Koulukuraattori pyrkii työssään asiakkaiden tilanteita jäsentämällä lisäämään oppilaiden ja heidän perheidensä voimavaroja myönteisiä ratkaisuja etsimällä. Koulukuraattorin työ voidaan nähdä koulun perustehtävää tukevaksi oppilaiden syrjäytymistä ehkäiseväksi toiminnaksi. (Kiviluoma 2010, 20.)

Koulujen opiskelijahuollossa koulukuraattori edustaa sosiaalityön asiantuntemusta. Tarpeen mukaan kuraattorilla on mahdollisuus tarjota opiskelijoille yksilöllistä keskusteluapua. Kuraattorin vastuualueelle kuuluu myös opiskelijan

asumiseen tai toimeentuloon liittyvien kysymysten käsittely. (Kiviluoma 2010, 21.)

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

4.1 Diak Etelä Helsingin toimipaikka

Vuonna 1867 Helsingin Diakonissalaitos aloitti diakonissojen koulutuksen. Siitä katsotaan alkaneen suomalaisen sairaanhoitajien koulutuksen. Diakonia-ammatti-korkeakoulukokeilu alkoi vuonna 1996. Diak on valtakunnallinen verkostoammattikorkeakoulu, joiden toimipaikoissa on yhteensä noin 3000 opiskelijaa ympäri Suomea. Diakin kansallinen erityistehtävä on toimia kirkon alan kouluttajana ja kehittäjänä. Koulutus ja työelämäpalveluita on kahdeksassa eri toimipaikassa. Vuoden 2007 alusta lähtien Diakin toimipaikat ovat jaettu Diak Eteläksi, Diak Idäksi, Diak Länneksi ja Diak Pohjoiseksi. Jokaisella toimipaikalla on erityisosaamista. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Diak Etelän Helsingin toimipaikassa on noin 1000 opiskelijaa. Siellä voi suorittaa sosionomin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan tutkinnon. Sosionomin tutkintoon voi liittää diakonin tai kirkon nuorisontyönohjaajan ja sairaanhoitajan tutkintoon voi liittää diakonissan virkakelpoisuuden. Helsingin toimipaikassa toteutetaan nuoriso-, aikuis- ja maahanmuuttajakoulutusta. Se tarjoaa ainoana ammattikorkeakouluna Suomessa maahanmuuttajien orientoivat opinnot ammattikorkeakouluopintoihin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Helsingin toimipaikan erikoisalaa ovat mielenterveys- ja päihdetyö, kansainvälistyminen, monikulttuurisuus ja toiseuden kokemukseen liittyvät teemat. Toiminnassa korostuvat myös heikoimmassa ja vaikeimmassa elämäntilanteessa olevien ihmisten huomioiminen ja auttaminen. Toimipaikassa korostuu arvojen ja eettisten valintojen, ihmisen identiteetin ja elämäntarkoituksen työstäminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

4.2 Opiskelijahyvinvointiryhmä Diak Etelä Helsingin toimipaikassa

Kaikissa Diakin toimipaikoissa toimii opiskelijahuoltoryhmä, jonka tarkoituksena on opiskelijan voimavarojen tukeminen muuttuvissa elämäntilanteissa, opiskelukyvyyn heikentyessä tai oppimisen esteiden ilmaantuessa. Opiskelijahyvinvointiryhmästä käytetään myös joissain toimipaikoissa opiskelijahuoltoryhmä nimitystä. Diak Etelän toimipaikoissa opiskelijahuoltoryhmän nimi muutettiin virallisesti opiskelijahyvinvointiryhmäksi keväällä 2011 opiskelijahyvinvointiryhmän kokouksen päätöksellä. Opiskelijahyvinvointiryhmä tarjoaa opiskelijoille ohjaus- ja hyvinvointipalveluita huomioiden opiskelijan omat voimavarat kulloisessakin tilanteessa. Ongelmiin kannattaa tarttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska kokonaisvaltainen hyvinvointi on edellytys opiskelulle ja opinnoissa etenemiselle. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Opiskelijalähtöisyys on aina etusijalla opiskelijahyvinvointiryhmän toiminnassa. Ilman opiskelijan läsnäoloa ei tehdä päätöksiä hänen asioistaan. Opiskelijahyvinvointiryhmän on moniammatillinen ja siihen kuuluvat kuraattori, opinto-ohjaajat, terveydenhoitaja ja opettajajäsen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Opiskelijahuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden edistämistä sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 22). Ennaltaehkäisevä tukitoiminta kuuluu opiskelijahyvinvointiryhmän tehtäviin ja tukipalveluihin liittyvien asioiden valmistelu ja päättäminen. Tukitoimintaan kuuluu myös ohjaavaa tukemista sekä asennevaikuttamista. Opiskelijahyvinvointiryhmän pyrkii lisäämään opiskelijan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä hyvinvointia. Opiskelijahyvinvointiryhmän tavoitteena on ehkäistä opintojen merkittävää viivästymistä sekä turhia opintojen lopettamisia. Tukitoiminta kestää tarvittaessa koko opiskeluajan aina hakuvaiheesta opintojen jälkeiseen aikaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

4.2.1 Opinto-ohjaus

Ohjauksen tavoitteena on opiskelijan tukeminen koulutukseen, opiskeluun sekä elämään ja tulevaisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Perusperiaatteena on ohjattavan ihmisarvon kunnioittaminen, hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistäminen. Keskeisenä työvälteenä on opinto-ohjaajan oma persoonansa. Opinto-ohjauksen eettisiä periaatteita ovat muun muassa itsemääräämisoikeus, luottamuksellisuus, yhteistyö ja ammattitaidon kehittäminen. (Jyväskylän yliopisto 2004.)

Diakissa opintojen ohjaukseen ja tukeen on kiinnitetty erityistä huomiota kristillisen arvopohjan takia. Opinto-ohjaaja keskittyy opiskelijan opiskelupolun suunnitteluun, opintojen edistymiseen seurantaan ja tarvittaessa opintojen tukemiseen. Opinto-ohjaajilla on kokemusta opiskelijoiden erilaisista elämäntilanteista. Opinto-ohjaajan kanssa tehtävään henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaan on myös hyvä kirjata huomioita erilaisesta tavasta oppia tai edetä opinnoissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.)

4.2.2 Kuraattorin tehtävät

Tavoitteena koulukuraattorityössä on oppilaiden hyvinvoinnin, myönteisen kokonaiskehityksen ja koulunkäynnin tukeminen ja hyvinvoinnin edistäminen kouluyhteisössä. Se on oppilaiden elämässä olevien riskitekijöiden ja tasapainoisen kasvun ja kehityksen esteiden tunnistamista. Koulukuraattori kiinnittää huomiota oppilaan arjen sujumiseen sekä toimintakykyyn ja vuorovaikutussuhteisiin. Koulukuraattori pyrkii työssään lisäämään oppilaiden ja heidän perheidensä voimavaroja myönteisiä ratkaisuja etsimällä. Työ koostuu asiakas-, oppilashuolto-, verkosto- ja viranomaistyöstä. Koulukuraattorityössä tarkastellaan oppilaan koulunkäynti- ja elämäntilannetta yksilö-, perhe- ja koulutasolla. (Kiviluoma 2010, 19–20.)

Diakin Helsingin toimipaikassa kuraattori vastaa psykososiaalisista palveluista yhdessä opinto-ohjaajan kanssa. Hän huolehtii myös yhteistyöstä Diakin ulko-

puolisen sosiaalitoimen asiantuntijoiden kanssa. Kuraattori voi myös toimia opiskelijan erityisen tuen tarpeen kartoittajana ja voi arvioida mahdollisen opiskelijahyvinvointiryhmän koolle kutsumisen. Kuraattori voi tarjota opiskelijalle yksilöllistä keskusteluapua. Tärkein yhteistyötaho on Helsingin kaupungin opiskelijaterveydenhuolto. Kuraattori ja terveydenhoitaja tekevät erittäin tiivistä yhteistyötä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

4.2.3 Terveydenhoitajan tehtävät

Terveydenhuollon ammattihenkilön työn päämääränä on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäisy. Toiminnassaan ammattihenkilö soveltaa yleisesti hyväksyttyjä sekä kokemusperäisesti perusteltuja menettelytapoja koulutuksensa mukaisesti ja hänen on pyrittävä jatkuvasti täydentämään ammattitaitoaan. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994/559.) Terveydenhuollon ammattihenkilöillä on keskeinen asema terveyden edistämisen näkökulman vahvistamisessa terveyspalveluissa ja siihen liittyvien ohjelmien käytäntöön viennissä yhdessä muiden toimijatahojen kanssa yhteiskunnan eri toimintasektoreilla. (Opetusministeriö 2001.)

Diakin Helsingin toimipaikassa kansanterveyslain perusteella Helsingin kaupungin terveystakeskus vastaa opiskelijaterveydenhuollosta. Terveydenhoitajan tehtävänä on toimia opiskelijoiden terveyden edistämisen ja terveydenhuoltopalveluiden asiantuntijana. Ensimmäisen lukuvuoden aikana nuorten koulutuksen opiskelijoilla on tarpeen mukaan mahdollisuus päästä terveystakeskukseen, jossa kartoitetaan opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa. Terveydenhoitaja tekee tilannekartoituksen terveystakeskukseen tai myöhemmin ilmenneen tarpeen perusteella ja tarjoaa terveystakeskusta, opastusta itsehoitosta sekä ohjaa opiskelijan tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

Terveydenhoitajalla on tarpeen mukaan mahdollisuus tarjota opiskelijoille yksilöllistä keskusteluapua. Terveydenhoitaja arvioi myös tapauskohtaisesti, käsitelläänkö opiskelijan asia opiskelijahyvinvointiryhmässä. Yhteistyö ulkopuolisten

terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa on terveydenhoitajan vastuulla. (Dia-konia-ammattikorkeakoulu 2011.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Diak Etelän Helsingin toimipaikan opiskelijoiden tuen tarpeita ja saatu tuki opiskelijahyvinvointiryhmältä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ovat opiskelijoiden tuen tarpeet?
2. Millaisena opiskelijat kokivat opiskelijahyvinvointiryhmästä saadun tuen?
3. Miten opiskelijahyvinvointiryhmän toimintaa voitaisiin kehittää?

Näillä tutkimuskysymyksillä pyritään saamaan selville, millaista tukea Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tarvitsevat ja miten opiskelijahyvinvointiryhmä vastaa opiskelijoiden tuen tarpeeseen. Tutkimuksen tavoitteena on myös tuottaa opiskelijahyvinvointiryhmälle tietoa, jotta se palvelisi entistä paremmin tuen tarpeessa olevia opiskelijoita.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Valitsin opinnäytetöiden aihevälityksestä CDS-projektiin liittyvän aiheen. Aiheen valitsemisen jälkeen otin sähköpostitse yhteyttä projektin yhteishenkilöön. CDS-projektin yhteishenkilö laittoi sähköpostitse tietoa projektista ja siihen tehtävistä opinnäytetöistä. Viestissä kerrottiin eri teemoista, joita opinnäytetyössä voisi käsitellä (esimerkiksi mielenterveys, ajanhallinta ja elämänkriisit). Valitsin teemaksi mielenterveys voimavarana ammattikorkeakoulu opiskelijoiden hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Lähdin liikkeelle tästä teemasta, mutta ajan myötä se muotoutui erilaiseksi. Lopulta päädyin aiheeseen, joka koski Diakin Helsingin toimipaikan opiskelijoiden tuen tarvetta ja kokemusta saadusta tuesta opiskelijahyvinvointiryhmältä. CDS-projekti oli kaksivuotinen projekti, joka kestää vuoden 2011 loppuun asti. Opinnäytetyön toivottiin valmistuvan siihen mennessä.

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Se käynnistyy tutkimuksen ideoinnista määrittelemällä tutkimustehtävä. Tämän jälkeen valitaan kohdetapaukset ja aineistonkeruumenetelmä. Kerätessä aineistoa sitä voi alkaa jo analysoida, mutta raportti ja johtopäätökset kirjoitetaan vasta, kun koko aineisto on saatu analysoitua. (Eskola & Suoranta 2003, 50.)

Laadullisen tutkimuksen perusajatuksena on kuvata todellista elämää. Tutkimusmenetelmänä se pyrkii kokonaisvaltaiseen tiedon hankintaan ja siinä tutkimuksen aineisto kerätään luonnollisessa eli todellisessa tilanteessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa aiheet ovat usein henkilökohtaisia ja sitä voidaan pitää kvalitatiivisen tutkimuksen yhtenä ominaispiirteinä. Tavoitteena on ym-

märtää tutkimukseen osallistuvien näkökulma. Laadullisen tutkimuksen tekijällä tulee olla aktiivinen rooli, koska hänen tavoitteenaan on selvittää, mitä tutkittava ilmiö on tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta eli mitä todellisuus on heidän näkökulmastaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 28–29.)

Laadullista tutkimusta ohjaavat kysymykset, miksi, mitä ja miten (Kylmä & Juvakka 2007, 31). Tarkoituksena on löytää odottamattomia seikkoja sekä tuoda esille tosiasioita. Jo laadituille väittämille ei ole tarkoitus löytää perusteluja. Tutkittavat valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkittavat tapaukset ovat ainutlaatuisia. Suunnitelmien muuttaminen ja joustavuus kuuluvat laadullisen tutkimuksen piirteisiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 157, 160.)

6.2 Aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyön tutkimuksen aineiston keräsin haastattelemalla neljää Diakin Helsingin toimipaikan suomalaista naisopiskelijaa, joilla oli kokemuksia opiskelijahuoltoryhmästä. Haastateltavia oli aika vaikea saada, mutta onnistuin saamaan neljä opiskelijaa, jotka olivat valmiita kertomaan omista kokemuksistaan. Haastateltaville kerroin haastatteluaikaa sopiessa mistä haastattelussa on kysymys ja mitä tulisin kysymään. Näin he olivat voineet ennakoon miettiä, mitä halusivat kertoa. Haastattelu toteutettiin opiskelijakirjaston ryhmätilassa ja se nauhoitettiin. Haastattelut kestivät kerrallaan noin 1–2 tuntia ja niihin sisältyi pari taukoa.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, koska sillä saa esiin parhaiten opiskelijoiden omia ajatuksia ja kehitysideoita. Teemahaastattelulla saavat haastateltavat paremmin äänensä kuuluviin, toisin kuin vaikka esimerkiksi strukturoidulla eli lomakehaastattelulla. Teemoihin kohdistunutta haastattelua on suhteellisen helppoa ryhtyä analysoimaan teemoittain. (Hirsjärvi & Hurme 2003, 47–48.)

Tarkentavat kysymykset kuuluvat haastatteluun. Haastattelun avulla pyritään saamaan merkityksellisiä vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77–78.) Keskeiset teemat helpottavat tutkijaa haastattelussa, mutta mahdollistavat tutkittavien omien mielipiteiden esille nostamisen. Teema-haastattelussa ovat tärkeitä sekä ihmisten tulkinnat asioista että myös heidän niille antamansa merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2003, 48.)

6.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineiston analysointitapa on syytä miettiä jo aineistoa kerättyä. Aineiston analysointitavaksi olisi parasta valita sellainen, jonka avulla saadaan parhaiten vastaus tutkimusongelmaan. Analyysitavat voidaan jakaa selittämiseen ja ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi & Hurme 2003, 212.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa olisi hyvä tehdä aineiston analyysia läpi koko tutkimusprosessin. Aineistoa voidaan kerätä monin eri menetelmin ja eri vaiheissa. Usein analysointi ja aineiston keruu tapahtuvat samanaikaisesti. Aineiston analysointiin olisi ryhdyttävä mahdollisimman pian aineistonkeruun jälkeen, koska aineisto on vielä tuore ja inspiroi tutkijaa. (Hirsjärvi & Hurme 2003, 211.)

Opinnäytetyön tutkimuksen aineiston analyysin toteuttamistapa oli teemoittelu. Ryhdyin aineisto analysointiin heti litteroinnin jälkeen. Kuuntelin nauhat useaan kertaan ja analysoin aineiston teemojen avulla. Litteroin nauhat sanatarkasti nauhojen perusteella. Sen jälkeen kuuntelin nauhat useaan kertaan läpi varmistaakseni, että olin kuullut haastateltavien puheet oikein. Alleviivasin tekstistä mielestäni tärkeät asiat punaisella tussilla. Aineistosta erottui selkeästi kolmen uen tarvetta, joihin opiskelijat olivat saaneet tukea. Tuen tarpeet olivat psyykkinen tuen tarve, oppimisvaikeus ja taloudelliset huolet. Opiskelijahyvinvointiryhmältä saatu tuki herätti opiskelijoissa erilaisia tunteita, joista päällimmäisenä

nousi esiin häpeän tunne. Haastateltavat pitivät tärkeänä opinto-ohjaajalta ja terveydenhoitajalta saamaan tukea. Litteroitua aineistoa kertyi 17 sivua.

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta lisää tutkijan herkkyys tunnistaa eettisiä ongelmia. Tutkijalta vaaditaan ammattitaitoa, jotta hän voi välttää ja tunnistaa eettisiä ongelmia tutkimuksessa. Tutkimuksen teossa on tärkeää säilyttää tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti. Vastaamisen vapaaehtoisuutta tulee korostaa, koska jotkin kysymykset saattavat tuntua vastaajista arkaluontoisista. (Eskola & Suoranta 2003, 52, 60.) Tutkimuksessani vähäisen haastateltavien määrän vuoksi jouduin miettimään tarkkaan, mitä suoria lainauksia voisin käyttää.

Yksilöä koskevia tai hänen henkilöönsä ei saa paljastaa muille eettisten säännösten mukaan. Anonyymiyden säilyttämiseksi tutkielman tuloksia raportoitaessa tulokset tulee esittää niin, ettei yksittäisiä kohteita voi tunnistaa siitä. Käydessäni läpi litteroitua aineistoa, käytin nimien sijaan haastatelluista numeroita 1, 2, 3 jne. Näin ulkopuolinen ei voi tunnistaa haastateltujen lausuntoja käyttäessäni niitä opinnäytetyössäni. Luottamuksellisuuden turvaamisen tärkeyttä voidaan perustella niin eettiseltä kannalta kuin hyötynäkökulmastakin. Tutkimuksen laatu kärsii, jos tutkittavat kärsivät epäluottamuksesta tutkijoita tai tutkielmaa kohtaan. (Uusitalo 2001, 31–32.)

Pyrin tekemään haastattelutilanteesta luontevan ja avoimen. Haastateltavat tunsivat haastattelurungon etukäteen, joten heidän ei tarvinnut jännittää haastelukysymyksiä. Kerroin haastateltaville millaiseen tutkimukseen he olivat osallistumassa ja että he säilyisivät anonyymeina tutkimuksessa. Haastateltavat allekirjoittivat suostumuksen tutkimushaastatteluun. Haastattelut nauhoitettiin ja nauhat tuhosin heti litteroinnin jälkeen.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Taustatiedot

Opinnäytetyön tutkimukseen osallistui neljä suomalaista nuorisoasteen nais-opiskelijaa, joka olivat iältään 20–30 välillä. He kaikki olivat hakeneet tukea sen hetkiseen elämäntilanteeseensa opiskelijahyvinvointiryhmästä. Kaikilla haastateltavillani oli erilainen elämäntilanne, johon he olivat hakeneet tukea. Kaikkia haastateltavia yhdisti kuitenkin ajatus opintojen lopettamisesta ja ahdistus koulun käymisestä sen hetkisen elämäntilanteen takia. Opiskelijahyvinvointiryhmä oli melkein kaikille tuntematon tuen lähde, jonne he päätyivät kaikki opinto-ohjaajan neuvosta.

7.2 Opiskelijan tuen tarpeet

Haastatteluissa tuli ilmi erilaisia tuen tarpeita, joihin opiskelijat olivat saaneet tukea. Tuen tarpeista nousivat esiin oppimisvaikeus, psyykkinen tuki ja taloudelliset huolet. Moni opiskelija kokee opiskeluaikanaan psyykkistä tuen tarvetta, joita voivat olla esimerkiksi erilaiset elämässä tapahtuvat kriisit. Opiskelijat ovat usein nuoria aikuisia, joille eri kehitysvaiheet luovat omat paineensa ja haasteensa henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Nuori voi tarvita tukea kehitysvaiheeseen liittyvien haasteiden läpikäymiseen, joita ovat esimerkiksi itsenäistyminen ja parisuhteen ylläpitäminen. Myös taloudelliset huolet voivat aiheuttaa erityishaasteita. Monet opiskelijan elämäntilanteeseen liittyvät ongelmat heijastuvat myös opiskeluun. Taustalla voi olla myös opiskeluun liittyvä ongelma, kuten esimerkiksi oppimisvaikeus. Monesti opiskelijoilla on suuri kokonaisvaltaisen tuen tarve. He tarvitsevat kuuntelemista, kannustamista, välittämistä ja myötäelämistä.

7.2.1 Oppimisvaikeus

Oppimisvaikeus on aika yleinen ongelma. Monesti se todetaan vasta lukitestissä, joita oppilaitokset järjestävät. Opiskelija ei ole aina edes pakosti tiedostanut omaa oppimisvaikeuttaan, ja näin ongelmia ja hankaluuksia opintojen etenemisessä ei osata yhdistää oppimisvaikeuksiin.

Aloin jäädä opinnoissa jälkeen, koska eri asioiden opettele alkoi viedä niin paljon aikaa. Samalla musta alko tuntua, et mä oon muita ihmisiä tyhmempi. Kävin sit lukitestissä, jossa mulla todettiin keski-vaikea lukihäiriö. Opiskelu oli tosi työlästä ja vaikeaa. (H 3)

7.2.2 Psyykkinen pahoinvointi

Haastatteluissa nousi esiin opiskelijoiden kokema psyykkinen oireilu, joka saattaa aiheuttaa opintojen viivästymistä tai lopettamisia. Se saattaa myös johtaa opiskelijan syrjäytymiseen ja erakoitumiseen. Oleellista olisi tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa opiskelijan psyykkinen pahoinvointi ja tarjota apua.

Oon myös huomannut, että ajattelen koko ajan, että mitähän muut minusta ovat mieltä. Aina en uskalla luennoilla vastata, vaikka asiasta jotain saattaisin tietääkkin. Mulla tuo itsetunto oli aika huono. (H 3.)

Mä olin masentunut. Mulla oli tullut ero mun poikaystävästä ja samalla mun muukin elämä oli jotenki kriisiytynyt. Ei mua huvittanut enää mikään ja en jaksanut raahautua enää kouluun.. Varmaan mulla on aika tyypillinen tarina, minkä varmaan aika moni opiskelija on kokenut, luulisin ainakin. (H 4.)

Eräälle opiskelijalle koulun esitelmät olivat kauhun paikkoja, koska hän kärsi paniikkihäiriöstä. Hänelle opiskelu oli muodostunut sen takia todella hankalaksi ja varsinkin koulussa käyminen muodostui vaikeaksi ahdistavan olon vuoksi.

Mä olin jo pitkään potenut paniikkihäiriöä. Mua ahisti mennä luokan eteen pitämään jotain esitelmii tai seminaareja. Luokan eessä mus-

ta tuntui, et mä kuolen siihen paikkaan ja tuun hulluks. Mua pelotti myös muiden reaktiot, et mitä aattelee musta jos mä sekoon nyt. (H 1.)

Meiän koulus on se huono puoli, et täällä pidetään ihan liikaa semi-naareja ja kaikenlaisia esitelmiä, joissa sun täytyy seistä luokan eessä. Ne oli mulle tosi vaikeita tilanteita. Siit tulee järkky ahistus, ku kaikki vaan tuijottaa ja sä vaan punastelet luokan eessä ja paniikki alkaa vaan tulla. (H 1.)

7.2.3 Taloudelliset vaikeudet

Haastatteluissa tuli ilmi taloudelliset vaikeudet. Heikko taloudellinen tilanne pakottaa usein opiskelijan tekemään töitä ja samalla opinnot kärsivät työn teosta ja opiskelumotivaatio laskee. Taloudelliset vaikeudet saattavat aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, stressiä, huolta rahan riittävydestä ja vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa.

Mä kävin töissä aika paljon opintojen ohes. Väkinen sitä alkaa pikku hiljaa väsyä, mut ei auta ku rahaa on saatava. Tollanen pikku opintotuki eihän se mihinkään riitä. (H 2.)

Jossain vaiheessa sit huomasin, etten jaksanukkaan enää aamuisin nousta sängystä ylös. Alkoi kerääntyä koulusta rästihommii, kun jaksanut enää raahautuu kouluun. Tein iltatöitä, koska rahaa oli saatava elämiseen tai niin mä jotenkin luulin, etten tulis toimeen ilman rahaa. (H 2.)

7.3 Opiskelijahyvinvointiryhmästä saadun tuen merkitys

Haastateltavat pitivät tärkeänä opinto-ohjaajalta ja terveydenhoitajalta saamaa tukea. Samalla läsnäolon ja kuuntelemisen tärkeys korostuivat. Haastateltavat kokivat opiskelijahyvinvointiryhmän toiminnan tärkeäksi ja merkitykselliseksi, joka auttoi ja antoi voimia jaksaa eteenpäin.

7.3.1 Uusien näkökulmien löytyminen

Opiskelijahyvinvointiryhmässä opiskelijat olivat saaneet uusia näkökulmia opiskeluun ja samalla se oli antanut heille uusia voimavaroja. Monesti pelkkä läsnäolo ja luotettava ilmapiiri auttoivat opiskelijaa voimaantumaan.

Siellä oli hyvä, ettei tuomittu ja oltiin tosi ymmärtäväisiä. Se tukihan oli sitä henkistä puolta ja juttelemista. Eka laitto mut ajattelee asioita ja samalla pysähtymään. Se oli henkistä ja tukea antavaa ja jotenkin siellä pyrittiin kaivelemaan mun omia voimavaroja. Onneks mua ei syytetty tai tuomittu mistään. (H 2.)

Kuunteleminen oli myös tärkeässä osassa voimavaroja tuovana tekijänä. Samalla se lisäsi itseluottamusta, kun joku kuunteli ja halusi auttaa.

Siellä mua kuunneltiin ja se jo antoi mulle paljon voimavaroja, et oli ihmisiä, jotka halusivat auttaa ja olla läsnä. (H 4.)

Siellä mä sain vahvistusta mun itsetunnolle, etten mä oookkaan nii tyhmä. Mä oon vaan erilainen oppija ja kaikille on varmaan jotain vaikeuksia etten mä oon yksin ongelmien kanssa. (H 3.)

Eräs haastateltava toi esiin läsnäolon tärkeyden. Häntä oli auttanut paljon, kun joku oli jaksanut kuunnella ja olla läsnä.

Se tapaaminen antoi toivoa ja samalla musta tuntui, et mua kuunnellaan ja halutaan auttaa. Samalla mulle tuli olo, ettei maailma tähän kaadu vaan tää mun sairaus on pitää ottaa positiivisesti vastaan. Kaiken tään jälkeen mä aloin tajuu, et ei tää maailma oookkaan niin paha ja pelottava paikka. Opin arvostamaan elämää ja pikku asioita, tavallaan tää kaikki kääntyi.(H1.)

Ei tarvita suuria tapaamisia ja hienoja sanoja, ku monesti jo pelkkä läsnäolo auttaa ja se et joku ymmärtää sua ja sun ongelmaa. (H1.)

7.3.2 Jatkoaikaa opiskeluille

Opintojen keskeyttämistä olivat miettineet kaikki haastateltavani, mutta kukaan heistä ei ollut lopettanut opintoja kesken. He olivat pitäneet hengähdystaukoa

opiskeluissa, joka oli auttanut sen hetkiseen elämä. Haastatteluissa nousi esiin, että opintojen määräaikainen keskeyttäminen esimerkiksi puoleksi vuodeksi toi huojaennusta ja antoi aikaa omalle toipumiselle.

Mä sain hengähdystaukoo mun opintoihin, mitä mä olin kaivennutkin. En mä ollut aatellut lopetta opintoja, mut kaipasin kummiskin sitä, et pääsisin vähäks aikaa irti tästä kaikesta. (H 4.)

Mä sain myös jatkoaikaa opinnoille, joita mä olin stressannu hirveesti ja ollut jopa jossain vaiheessa lopettamassa niitä. Sitä mä oisin kyl katunut kovasti. (H 1.)

Mä halusin suorittaa opinnot määräajassa loppuun, koska en halunnut niitä lykätä, koska jotenkin mua hävetti, et jos pidän taukoonii mitä muut ajattelee. (H1.)

7.3.3 Opinto-ohjaajan tuki

Haastatteluissa kävi ilmi, että opinto-ohjaaja oli tärkeä linkki opiskelijahyvinvointiryhmään. Opinto-ohjaajan kautta moni haastateltava oli päätenyt opiskelijahyvinvointiryhmään. Opinto-ohjaajan tulisi myös uskaltaa kysyä opiskelijalta suoraan, onko kaikki hyvin, jos hän epäilee opiskelijalla olevan jotakin murheita, jotka haittaavat opintoja tai elämää yleensä. Opinto-ohjaajalla tulee olla ”tuntosarvet” koko ajan päässä ja taito osata nähdä asioita opiskelijan näkökulmasta.

Ton opon kauttahan mä päädyin sinne. Sehän se sitä mulle ehotti. En ollut koskaan kuulluukkaan koko opiskelijahuoltoryhmästä. (H 2.)

Samalla käsiteltiin tätä mun lukihäiriöön ja opo tais kirjata opiskelusuunitelmaan mun erilaisesta tavasta oppia. (H 3.)

Yksi opiskelija oli hakeutunut opinto-ohjaajan luo, koska oli jäännyt opinnoissa jälkeen, kun opinnot eivät olleet edenneet tarpeeksi.

Mä olin kerran käymäs opolla jotain rästejä kattoos ja sopii uusia aikataulua niiden suorittamiseen.. Opo otti sitten puheeks, että miten ois tollanen tapaaminen opiskelijahuoltoryhmän kanssa. No, aluks mä taisin vastustella, mut sit mä annoin periks ja suostuin tapaamiseen. (H 1.)

7.3.4 Terveystenhoitajan tuki

Terveystenhoitaja nousi myös esiin haastatteluissa tärkeänä tekijänä. Terveystenhoitajalla on koulutusta ja näkemystä terveyteen liittyvistä ongelmista. Samalla terveystenhoitaja on tärkeä linkki perusterveydenhoitoon ja jatkotutkimuksiin.

Mä laitoin sähköpostii meiän koulun terkkarille, et haluaisin juttelee ku mulla on niin paha olla ja masentaa. Terkkari kysyi multa, et olisinko mä valmis tapaamaan samalla opoo, et voitais samalla sit kätellä niitä mun opintoja.(H 4.)

Terkkari tais puhuu myös jotain elintavoista ja niiden vaikutuksesta terveyteen.(H 2.)

Mua se opiskelijahuoltoryhmä auttoi, ku mä sain puhuu asiasta jollekin. Terkkarin kautta mä sit pääsin perusterveydenhuoltoon ja juttelemaan sitä kautta psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa ja samalla mä sain omalääkärin kautta lääkityksen mun paniikkihäiriöön. (H1.)

7.4 Opiskelijahyvinvointiryhmän kehittäminen

Opiskelijahyvinvointiryhmä ei ollut kaikille haastateltaville tuttu. Kaikki eivät olleet kuullutkaan sen olemassaolosta. Opiskelijahyvinvointiryhmää pidettiin pelottavana paikkana, jonne meneminen koettiin häpeällisenä. Haastateltavat halusivat opiskelijahyvinvointiryhmästä matalamman kynnyksen paikkaa, jota oli helpompi lähestyä.

7.4.1 Häpeä

Melkein kaikilla haastateltavillani opiskelijahyvinvointiryhmään liittyi häpeän tunne ja he ajattelivat kielteisesti siitä. Oli häpeällistä mennä juttelemaan sinne ja avautua omasta elämäntilanteesta. Samalla epäonnistumisen tunteet, jotka liittyivät usein häpeän tunteeseen, olivat voimakkaita.

Jotenkin mua vaan ahisti mennä sinne, ehkä se johtu tästä sairaudesta tai en tiiä. Jotenkin musta tuntu, et mä oon epäonnistunut, jos meen sinne juttelee. Vaikeeta on paljastaa ja kertoo niistä omista

psykkisistä ongelmista, mikään ongelma ei oo taas kertoo vaik selkäkivusta. (H 1.)

Jotenkin musta oli vähän häpeetä mennä sinne. Jotenkin mua ahisti ja hävetti. En mä nähny et mulla ois ollut jotain ongelmia. En mä ois halunnut puhuu kenenkään kanssa. (H2.)

Mä olin ajatellut kielteisesti koko opiskelijahuoltoryhmästä ja en ois alun alkaen ees mennä sinne.(H 4.)

7.4.2 Pelottava paikka

Opiskelijahyvinvointiryhmä koettiin myös pelottavana paikkana. Johtuneen varmaan siitä, että siitä ei paljoa tiedetty. Samalla pelkoa voi aiheuttaa jutteleminen tuntemattoman ihmisen kanssa omista asioista.

Ois hyvä jos tosta opiskelijahuoltoryhmästä puhuttas enemmän, koska luulen et monikaan ei tiedä siitä. Jotenkin musta tuntu, et mä oon epäonnistunut, jos meen sinne juttelee.(H 2.)

Eräs haastateltava mainitsi, että opiskelijahyvinvointiryhmästä puhuttaisiin enemmän. Se poistaisi myös esteitä sinne menemiselle, kun tietäisi että mihin on menossa ja että millaista apua saa.

Tuota opiskelijahuoltoryhmää vaan pitäis tehdä vähä tunnetummaksi. Tuntuu, et kovinkaan moni ei tiedä sitä ja tai sit ei uskalla mennä sinne. (H 1.)

7.4.3 Matalamman kynnyksen paikka

Monet haastateltavat mainitsivat haluavansa, että opiskelijahyvinvointiryhmä olisi matalamman kynnyksen paikka. Jäin miettimään, miten siitä saataisiin sellainen, että opiskelijoiden olisi helpompi lähestyä ja mennä juttelemaan.

Sitä pitäis tehdä enemmän sellaseks matalamman kynnyksen paikaksi, et opiskelijoilla ois helpompi lähestyä sitä. Tuntuu, et monikaan ei tiä koko systeemistä ja jää yksin painiskelemaan ongelmiensa kanssa ja sit niinku turhaan lopettaa koulun kesken.(H1.)

7.4.4 Vertaistuki

Haastatteluissa kävi ilmi vertaistuen tärkeys. Itselle vaikeista asioista on helpompi puhua niiden ihmisten kanssa, joilla on samanlaisia kokemuksia. Se antaa toivoa ja uskoa siihen, että ongelmista voi selviytyä.

Mut vois kehittää jotain vertaistuellista ryhmää. Monesti sellasiin on helpompi mennä, ku tietää et siellä on muitakin, jotka painiskelee samojen ongelmien kanssa. Samalla sais uusia näkökulmia ja ajatuksia omista ongelmista. Tajuais ettei oo yksin, on monia muitakin joilla on samantapaisia tai samanlaisia ongelmia. (H 4.)

Yksi tukea saanut opiskelija puhui haastattelussa opiskelijoiden stressistä, joita opinnot voivat aiheuttaa.

Hyvä, et on olemassa tollasia ryhmiä. Luulen, et tosi monella muullakin opiskelijalla on tollaisia samanlaisia ongelmia, ku mulla. Jotenkin tää nykyaikaa ajaa tollaseen ja samalla se stressaa hirveesti nuoria ja opiskelijoita. Pitää menestyy ja valmistuu äkkiä ja tehä tuhat asiaa yhtä aikaa. (H 2.)

8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön vuonna 2009 tekemän tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista useampi kuin joka neljäs kokee psyykkisiä ongelmia. Varhaisaikuisuus on kriittistä aikaa sairastua masennukseen. Nuoren elämässä hyvä arki luo pohjan sille, että elämä sujuu. Elämässä täytyy olla myös ihmisiä, joiden kanssa miettiä elämää, jos kaikki ei sujukaan. Jaksamisessa ja samalla mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä on tärkeä vahvistaa itsetuntemusta ja tutustua omiin ajatuksiin ja toimintaan vaikuttaviin tunteisiin. Henkiseen hyvinvointiin kuuluu olennaisena osana fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Vettanen 2009.)

Lavikaisen tutkimuksessa ”opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010” opiskelijat tarvitsivat loppuvaiheen opiskelulle opettajan tai opinto-ohjaajan tukea, etenkin jos opinnot pitkittyivät. Mitä paremmin ja helpommin he saivat tukea, sitä vahvemmin se vaikutti opiskelukykyyn. (Lavikainen 2010, 109, 112.) Tässä opinnäytetyössä opinto-ohjaaja koettiin tärkeänä henkilönä, joka oli tärkeä linkki opiskelijan tukena. Opinto-ohjaajan tuki vaikutti merkittävästi opintokykyyn yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa.

Lavikaisen tutkimuksessa ne opiskelijat, joiden opinnot olivat edenneet odotettua hitaammin, olivat ilmoittaneet viivästymisen syyksi heikon opiskelumotivaation, työssä käynnin sekä vaikean elämäntilanteen. Vaikeaan elämäntilanteeseen kuuluivat erilaiset perhesyyt, terveydelliset syyt sekä perhe-elämän yhteensovittaminen opiskelujen kanssa. (Lavikainen 2010, 50–53.) Tässä opinnäytetyössä ilmeni samanlaisia syitä opiskelujen viivästymiseen. Opinnäytetyön mukaan opiskelujen suorittaminen vaikeutui, jos sen hetkisessä elämäntilanteessa oli jotain kuormittavia tekijöitä. Opinnäytetyössä ilmeni lukivaikeus, työssä käynti ja vaikea elämäntilanne, johon liittyi psyykkistä pahoinvointia. Toimeentulo ja siihen liittyvät tekijät ovat monen opiskelijan ongelma. Monet käyvät töissä opintojen ohella, millä on suuri vaikutus jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyöllä sain tietoa opiskelijoiden kokemuksista opiskelijahyvinvointiryhmältä saadusta tuesta ja sen tärkeydestä. Samalla selvisi myös opiskelijoiden tuen tarpeita. Tutkimukseen osallistui vain neljä haastateltavaa, mutta koen silti saaneeni hyviä vastauksia tutkimuskysymyksiini. Tutkimuksen aihe oli aika arka ja monikaan ei varmaan halunnut kertoa kokemuksiaan, varsinkin jos oli äskettäin kokenut jonkun elämäntilanteen muutoksen ja oli vielä toipumisvaiheessa.

Terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna opinnoista syrjäytyminen ja niiden ulkopuolella jääminen vaikean elämäntilanteen takia ovat ongelmia, joihin tulisi löytää ennaltaehkäiseviä keinoja. Tärkeää olisi, että ongelmiin pystyttäisiin puuttumaan mahdollisimman varhain, ettei se aiheuttaisi opintojen keskeyttämistä. Ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehtivat monet eri asiantuntijat. Opiskelijaterveydenhuollossa tarkastellaan kouluyhteisön terveyttä opiskelijoiden kannalta. Opiskelijahyvinvointiryhmässä tehdään tärkeää työtä ja se on auttanut monia opiskelijoita eteenpäin ja antanut tukea ja voimavaroja.

Opinnäytetyössä nousi esiin, että monikaan haastateltava ei ennestään ollut tiennyt mitään opiskelijahyvinvointiryhmästä tai koki sen pelottavana paikkana. Haastateltavat toivoivat opiskelijahyvinvointiryhmän olevan enemmän matalamman kynnyksen paikka ja että sitä olisi helpompi lähestyä. Opiskelijat kokivat kovaa stressiä opintojen loppuunsaattamisesta elämäntilanteen vaikeutuksessa. Se sai opiskelijat miettimään opintojen keskeyttämistä tai kokonaan lopettamista. Opinto-ohjaaja on usein tärkeässä roolissa. Häneltä opiskelijat hakevat apua tai opinto-ohjaaja huomaa avun tarpeen. Opiskelija tarvitsee aikuista, jolla on aikaa kuuntelemiseen, välittämiseen, neuvontaan ja ohjaamiseen. Varhainen puuttuminen ja matalan kynnyksen palvelut ovat opiskelijahyvinvoinnin edistämisen keskeiset periaatteet.

Opiskelijalla on usein monta rautaa tulella. On tehtävä töitä, nähtävä kavereita, eletävä elämää ja samalla myös opiskella. Ei ole ihme, että jossain vaiheessa ei enää jaksakaan ja haluaisi vain olla. Onneksi kouluissa kiinnitetään nykyään

enemmän huolta opiskelijoiden jaksamiseen. Erilaisissa yhteisöissä tai vastavuoroisissa suhteissa tapahtuu voimaantumista. Voimaantumisen yksi keskeisistä periaatteista on terveyden edistämisen kohdistuminen ihmisen itsensä tärkeinä pitämiin aisoihin. Tärkeää olisi myös muistuttaa, ettei kukaan ole yksin ongelmiensa kanssa ja että aina löytyy jostain apua. Olisi tärkeää, että jokaiselle olisi jossain se ihminen kenen kanssa jakaa huolia ja iloja.

Elämässä sattuu ja tapahtuu asioita, joihin kukaan ei voi aina vaikuttaa. Tärkeää olisi keskittyä löytämään tuen tarpeessa olevat opiskelijat ja sitä kautta autamaan ja löytämään ratkaisumalleja ongelmiin.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on kulkenut opiskelujen rinnalla parin vuoden ajan. Ammatillisesti olen oppinut paljon opinnäytetyön prosessista ja tutkimuksen toteuttamisessa. Työmäärän paljous yllätti täysin. Pitkän prosessin aikana motivaatio usein vaihteli. Joskus oli runsaasti intoa työn tekemiseen kun taas toisinaan innostus oli täysin kadoksissa. Aihe on kiinnostanut itseäni ja enkä halunnut vaihtaa sitä. Nyt olen onnellinen, siis tämä prosessi alkaa olla ohi ja saan luovuttaa valmiin työn. Oma ammatillinen kasvu on tapahtunut näiden viime vuosien aikana ja opinnäytetyön tekeminen on antanut lisää kärsivällisyyttä ja uusia näkökulmia elämään. Opinnäytetyö on kasvanut ja kehittynyt oman ammatillisuuden kasvun kera.

Olen itse kiinnostunut psykiatrisesta hoitotyöstä, joten tämä opinnäytetyö antoi samalla uusia näkökulmia omaan toimintaan kohdattaessa ihmisiä, jotka ovat syrjäytymässä tai vaarassa jäädä jonkin yhteisön ulkopuolella. Terveystieteiden ammattihenkilön ammattitaito on erittäin tärkeässä osassa kohdatessa ihmistä, jonka elämäntilanne on kuormittunut. Hoitajalta vaaditaan hyvää vuorovaikutusta, empatiaa ja myötäelämisen taitoa. Tärkeää olisi uskaltaa ottaa vaikeita asioita puheeksi, ilman että tuomittaisiin toista. Moniammatillinen yhteistyö on myös tärkeässä roolissa. Sitä kautta saadaan erilaisia näkemyksiä ja hoidetaan ihmistä paremmin kokonaisvaltaisesti.

Tärkein asia jonka opin opinnäytetyötä tehdessä oli läsnäolon tärkeys. Monesti riittää, että on vain läsnä ja kuuntelee, mutta se saattaa olla yllättävän vaikeaa. Olemalla hetken aidosti läsnä ja kuuntelemalla jotain ihmistä saatat pelastaa tämän ihmisen päivän tai koko elämän.

LÄHTEET

- Alste, Kirsi 2008. Yksinhuoltaja opiskelee. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
Opinnäytetyö. <http://hyve.turkuamk.fi/?sivu=>
- Ammattikorkeakoululaki 2003/351, 9.5.2003. Viitattu 12.9.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030351?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ammattikorkeakoululaki>
- Ammattikorkeakoululaki 2003/66, 9.5.2003,. Viitattu 12.9.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030351?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ammattikorkeakoululaki>
- CDS-Projekti 2011. Viitattu 11.4.2011. <http://elgg.mcampus.fi/cds/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011. Helsingin yksikkö. Viitattu 20.4.2011.
<http://helsinki.diak.fi/helsinki>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011. Opiskelijahyvinvointiryhmä. Viitattu 12.11.2011. <http://helsinki.diak.fi/yleisinformaatio2>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011. Yksiköt. Viitattu 10.4.2011.
<http://www.diak.fi/yksikot-1>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011. Opintojen ohjaus. Viitattu 20.10.2011.
<http://www.diak.fi/opintojenohjaus>
- Eskola, Jari & Suoranta Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, Tarja. Salonen, Kristiina.& Sassi, Pirkko. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Heusala, Maarit 2011. Kuraattori. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Etelä, Helsinki. Sähköpostiviesti. 21.11.2011. Vastaanottaja Hannele Ronkainen.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2003. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Otava.

- Häkkinen, Johanna & Marttila, Marjaana 2008. POLULLA-projekti – Erityistä tukea ammattikorkeakouluopinnoissaan haasteita kohdanneille. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 12.
http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/C_12_ISBN_9789524930444.pdf
- Isotalo, Heikki 2009. Opiskelijoiden pahoinvointi nykyajan vitsauksena. 12/09 Turun ylioppilaslehti.
- Jyväskylän yliopisto 2004. Koulutuksen tutkimuslaitos. Oppilaan ohjauksen kehittäminen. Viitattu 3.11.2011.
<http://www.peda.net/veraja/oph/oppilaanohjauksenkehittaminen/arviarvia/kaytannot/maarittely/eettisyys>
- Jyväskylän yliopisto 2011. Liikuntavammaisen opiskelijan huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa. Viitattu 10.10.2011.
<http://esok.jyu.fi/julkaisut/oppaat/liikkuminen/>
- Jyväskylän yliopisto 2011. Oppimisvaikeudet. Viitattu 15.11.2011.
<http://www.peda.net/veraja/jyu/liiktdk/liikuntatieteet/soveltava/oppimisvaikeudet>
- Kairaluoma, Leila & Aro, Mikko, 2006, Nuorten ja aikuisten lukivaikeudet. Teoksessa Pirjo, Anttila, Riitta, Hämäläinen, Leena, Isotalo, Vappu Taarna & Airi Valkama (toim.) Lukivaikeusko terveydenhuollon asia? Korvatulehduksista kouluhaluttomuuteen, unihäiriöstä uupumiseen. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry, 115,117.
- Kansaneläkelaitos 2011. Opiskelijat, opintotuki. mihin opintoihin tukea. Viitattu 27.4.2011.
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/300608102024HO>
- Kansanterveysasetus 1992/802, 21.8.1992. Viitattu 6.9.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat.php?start=j&key=Kansanterveys&id=1874>
- Kansanterveyslaki 1972/66, 28.1.1972. Viitattu 5.9.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat.php?start=j&key=Kansanterveys&id=1874>
- Kiviluoma, Tea 2010. Koulukuraattorin monet roolit. Perehdytysopas koulukuraattorin työhön Turussa. Turku: Opinnäytetyö (YMAK).

- Koljonen, Virpi. & Römer-Paakkanen, Tarja 2000. "...silloin ei ois pitäny hölmöillä..." Ylivelkaantuminen nuorena velkaantuneiden näkökulmasta. Helsinki: Etelä-Suomen lääninhallitus. Etelä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja
- Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä. 28.6.1994/559.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat.php?start=r&key=Terveysdenhuolto&id=3844>
- Lavikainen, Elna 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010. Viitattu 30.10.2010. Tutkimus ammattikorkeakoulu opiskelijoiden koulutuspoluta, koulutuksen laadusta ja opiskelijakyvystä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 35/2010.
- Lehtonen, Johannes & Lönnqvist Jouko 2007. Mielenterveys. Teoksessa Jouko, Lönnqvist, Martti, Heikkinen, Markus, Henrikson, Marttunen, Mauri & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 5. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 27—28.
- Lukineuvola 2011. Lukineuvola, Tietopankki, Mitä on lukivaikeus? Viitattu 12.4. 2011. <http://www.lukineuvola.fi/tietopankki/mitaonlukivaikeus.html>
- Mannisenmäki, Eija & Valtari, Maarit 2005. Valmistumisen vallihaudalla – opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Edita.
- Munnukka-Dahlqvist, Merja. 1995. Traumaattiset kriisit, selviytyminen ja auttaminen. Teoksessa Heiskanen, Tarja. (toim.). Takaisin elämään, henkinen tuki ja onnettomuudet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Suomen mielenterveysseura ry, Suomen Punainen Risti. Helsinki: SMS- Tuotanto Oy
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008. Työryhmä selvittämään perheellisten opiskelijoiden toimeentuloa. Viitattu 20.10.2011.
http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2008/04/Perheellisten_opiskelijoiden_opintotuki.html?lang=fi&extra_locale=fi

- Opetusalan ammattijärjestö 2005. Opinto-ohjauksen aseman parantaminen. Viitattu 15.11.2011. http://www.uudenmaanopinto-ohjaajat.fi/kuvat/opinto-ohjauksen_aseman_kehittaminen.pdf
- Opetushallitus 2011. Vammaisten palvelut. Viitattu 10.10.2011. http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/opiskelu/erityista_tukea_tarvitseville/taloudellinen_tuki/
- Opetusministeriö 2001. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, opintojen keskeiset sisällöt ja vähimmäisopintoviikkomäärät. Helsinki: Opetusministeriö.
- Opiskelijaperheet ja opintotuki 2009. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2009:14. Viitattu 12.9.2011. <http://www.minedu.fi/handle404?exporturi=/export/sites/default/OP>
- Opiskeluterveydenhuollon opas 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2006:12. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Saarenmaa, Kaisa, Saari, Katja & Virtanen, Vesa 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Opiskelijatutkimus_2010.html
- Saari, Salli 2007. Kuin salama kirkkaalta taivaalta – kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otava
- Salmera-Aro, Katariina 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI -9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla. YTHS tutkimuksia 46. Viitattu 21.10.2011. <http://www.slideshare.net/SYLFInland/salmela-aro-uupumustutkimusverkkojulkaisu>
- Salminen, Hannele 2002. Ammattikorkeakoulujen synnystä nykyhetkeen. Teoksessa Sakari Kainulainen (toim.) Ammattikorkeakoulu – tehdas vai akatemia? Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 1. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 20–21
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Selvityksiä 2008:37. Helsinki: STM

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollossa kokeillaan YTHS-mallia. Viitattu 20.10.2011.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1564382#fi>
- Taipale, Vappu 2006, Lukivaikeuksien huomiointi on osa terveydenhuollon laatua. Teoksessa Pirjo, Anttila, Riitta, Hämäläinen, Leena, Isotalo, Vappu, Taarna & Airi Valkama (toim.) Lukivaikeusko terveydenhuollon asia? Korvatulehduksista kouluhaluttomuuteen, unihäiriöstä uupumiseen. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry. 9-10.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Uusitalo, Hannu 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY
- Vettanen, Linda 2009. Hyvä arki ehkäisisi opiskelijoiden mielenterveysongelmia. Viitattu 20.6.2011
http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/09/hyva_arki_ehkaisisi_opiskelijoiden_mielenterveysongelmia_953342.html?origin=rss
- Yhdenvertaisuuslaki 2004/21, 21.1.2004. Viitattu 12.11.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat.php?start=u&key=Yhdenvertaisuus&id=5429>
- Yliopistolaki 2009/558, 24.7.2009. Viitattu 10.11.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/asiasanat.php?start=u&key=Yliopisto&id=4611>

LIITE 1

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Opiskelen sairaanhoitajaksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa Helsingin yksikössä. Olen tekemässä opinnäytetyötä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksista opiskelijahyvinvointiryhmästä. Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kokonaisuutta. Se kuuluu CDS-projektiin, joka on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima yhteistyöhanki, jossa on mukana 14 ammattikorkeakoulua. Projektin tarkoituksena on luoda ammattikorkeakouluihin toimintakäytäntöjä, joiden avulla tiedostetaan opiskelijoiden syrjäytymisriskejä ja tuetaan opiskelijoita erilaisissa ongelmatilanteissa. Osallistumalla tutkimukseen, osallistut myös tärkeän ja vähemmän tutkitut aiheen esille tuomiseen. Tutkimus tapahtuisi haastattelun avulla kevään 2011 aikana.

Kaikki esille tulleet tiedot ovat luottamuksellisia ja eikä osallistujia voida tunnistaa valmiista työstä. Tutkijalla on täysi vaitiolovelvollisuus kaikkea saatua tietoa kohtaan. Haastattelujen jälkeen kerätty aineisto analysoidaan, jonka jälkeen se tuhotaan.

Ystävällisin terveisin

Hannele Ronkainen

LIITE 2

TEEMAHAASTATTELU KYSYMYKSET

Taustatiedot: Ikä, sukupuoli

OPIKELIJAN TUEN TARVE

1. Millaiseen elämäntilanteeseen sait tukea opiskelijahyvinvointiryhmästä?
2. Miten elämäntilanne oli vaikuttanut opiskeluhisi ja muuhun elämääsi?
3. Miten päädyit opiskelijahyvinvointiryhmään?
 - Menit itse, opinto-ohjaajan kautta, terveydenhoitajan kautta, kaverin opastuksella tai jotenkin muuten
4. Millaisia odotuksia sinulla oli opiskelijahyvinvointiryhmästä?

TUEN MERKITYS OPIKELIJALLE

5. Millaista tukea sait opiskelijahyvinvointiryhmästä?
6. Millaisena koit opiskelijahyvinvointiryhmästä saadun tuen?
7. Miten usein oli tapaamisia?
8. Keitä oli paikalla tapaamisissa?
9. Mikä merkitys tapaamisilla oli elämäntilanteesi kannalta?

ELÄMÄNTILANNE NYT

10. Millainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä?
11. Onko jotain kehittämis ehdotuksia opiskelijahyvinvointiryhmästä?